

زبدة الفستق

اشتري

اشتري أي نوع من علبة زبدة الفستق بحجم 16 اونس او 18 اونس اختار ما بين الكريم او المقطع او السادة او العسل من زبدة الفستق.



علبة بحجم 16 اونس
علبة بحجم 18 اونس

لا تشتري

- مضاف إليه الزيتي أو الجلي أو الشوكولا
- بالكيلو (بدون تعليب)
- البالي (البرى) • قليل الدسم
- الملعب منه • الخليط للشوربة

الجزر والتونا للمرأة التي ترضع

اشتري

اشتري أي نوع من الجزر الكامل الدسم او الجزر الصغير (جزر الأطفال)

البالي مسموح به

لا تشتري

- الأنواع المضاف لها النكهات او المضادات او الصلصات

إرضاع الأطفال هو الأفضل !



لا تشتري

- سمن التونة الطازج
- سمن التونة بالنكهات او المدخن
- سمن التونة المخصص للرجيم
- سمن التونة الموضع في كيس او في أكياس الوجبات السريعة.
- سيرالي الأطفال المضاف له الفواكه او المقويات (فورمولا)
- سيرالي الأطفال المعلب

الفستق المخفف، فاصولياء او عدس

اشتري

اشتري أي نوع من الجبوب المخففة او الفاصولياء او العدس . مسموح بالبعلي منه

اختار الموضوع في أكياس جاهزة او بالكيلو



لا تشتري

- الملعب منه
- الخليط للشوربة

وصفات الأطفال الرضع

اشتري

اشتري الأنواع التي ستذكر هنا فقط لا غير



لا تشتري

- Enfamil LIPIL • Enfamil Prosobee LIPIL
- Similac Advance • Isomil Advance

سيريال الأطفال الرضع

اشتري

اختار أي حجم من 8 اونس او 16 اونس



لا تشتري

- سيرالي الأطفال المضاف له الفواكه او المقويات (فورمولا)
- سيرالي الأطفال المعلب

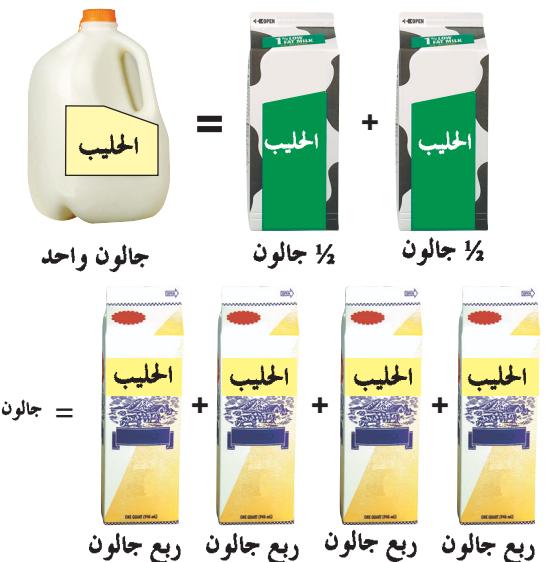
الحليب

اشتري

اشتري أي نوع من الحليب والمركب الواقع عليه من WIC من حليب البقر بقيمة المبلغ المسموح به في الشك.

اختار من أنواع الحليب هذه:

- كامل الدسم (غاية %65)
- خفيف الدسم %62
- حمض الفيلوس %61
- كوشر
- مختزل ديلوكس
- مقطع ديلوكس
- المختزل
- خالي من اللاكتوس (سكر الحليب)
- مختزل ملوكى
- خفيف سكر الحليب
- مختزل سوبر



الحليب المخفف والمكتف مسموح بهما عندما يذكران على الشك نفسه.

لا تشتري

- حليب بالنكهات
- حليب بزجاجات
- حليب غير مطبوخ او غير مختزل
- حليب الصويا او الرز



ولاية واشنطن

WIC برنامج

WIC عذاء

ابتداء من

1 أبريل 2003 – 31 مارس 2006

إن برنامج WIC لولاية واشنطن لا يفرق بين الأشخاص
بالمساعدات او العمل

استخدام شكات WIC

- اختار الطعام الذي وافق عليه WIC بقيمة المبلغ المذكور في الشك من WIC
- ذكر انه ليس من الضروري ان تشتري كل ما ذكر في شك WIC
- افضل طعام WIC من الأغراض الأخرى التي تشتريها
- افضل كل شك من WIC على حده
- قدم شك WIC لموظف الكاش عندما تكون عنده مقدما
- وقع على المربع الثاني على الشك عندما يكتب الموظف مبلغ المواد التي اشتريتها على الشك.
- لا تدفع نقدا او تقبل نقدا للباقي او ان تقبل شك شخصي ليم آخر.
- احصل على الأجرة المتعلقة بشك WIC او مساعداتك من WIC من العادة الخاصة بك في منطقتك، او مكتب WIC للولاية او مدير محل الذي تشتري منه.

قسم ولاية واشنطن للصحة
مكتب برنامج الولاية WIC
1-800-841-1410

DOH-Publication # 961-179 AR

أجبان

اشتري

اشتري أي نوع او مركب موافق عليه من WIC للأجبان بالقيمة المذكورة في الشك.

اختر من هذه الأنواع السادة او المكعبات

- شيدر (خفيف، متوسط، او الحاد، أصفر او أبيض)
- كرافت ديلوكس الأمريكي (الغير مقطوع)
- مونتري جاك
- مازارولا (كامل او خنزير جزئيا)
- جبنه سترنج (أبيض فقط، الكيس الذي يحتوي على عيدان الجبنة او الملفوفة كلا على حده)
- سويسريه

16 أونس = بوند واحد = 1 بوند



الحالي من الدسم او خفيف الدسم او الخفيف من الجبنة مسموح بها

لا تشتري

- جبنه ماعز • جبنه بعلية • مقطعة، مفرومة، شعرية او المكعبه • جبنه خاصة
- جبنه غير مطبوخة او مبسترة

سيريال

اشتري

اشتري هذه الأنواع فقط لا غير



اختر أي مركب من WIC سيريال ليكون المجموع 36 اونس او أقل.

$$\begin{array}{l} \text{صندوق حجم 9 أونس} + \text{صندوق حجم 9 أونس} + \text{صندوق حجم 9 أونس} + \text{صندوق حجم 9 أونس} = 36 \text{ أونس} \\ \\ 15 \text{ أونس} + \text{بوند واحد، صندوقين بحجم 2 أونس الصندوق} = 33 \text{ أونس} \\ \\ \text{بوند واحد، صندوقين بحجم 5 أونس} + \text{صندوق حجم 9 أونس} = 30 \text{ أونس} \end{array}$$

لا تشتري

- جبنه ماعز • جبنه بعلية • مقطعة، مفرومة، شعرية او المكعبه • جبنه خاصة
- جبنه غير مطبوخة او مبسترة

عصير

اشتري

اشتري هذه الأنواع فقط:



10 أونس، 11.5 أونس او 12 أونس (مرکز و محمد)



46 أونس زجاجة بلاستيكية



بيض الدجاج

اشتري

اشتري أي نوع من الدجاج الأبيض بالدزينة (عدد 12 بيضة)، صغير او متوسط او كبير الحجم.



لا تشتري

- بيض بني • بيض للتلقيح • بيض بدلي • بيض خاص